

# Programme

## MAISON DE QUARTIER

# d'Activités

### 2025-2026

Sous couvert de modifications de la part des organisateurs

# JANVIER

**Si** Sur inscription

## CONVIVIALI-THÉ OU CAFÉ

*mardi de 9 h à 10 h 30*

**13 27**

Venez partager, bavarder, échanger tous ensemble autour d'un thé ou café. Ouvert à toutes et tous.

## ATELIER INFORMATIQUE

**Si**

*mardi*

*de 13 h 30 à 15 h*

*et de 15 h 30 à 17 h*

**6 13  
20 27**

## CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE

*mardi de 9 h à 12 h*

**6 13 20 27**

Accompagnement à la prise en main du matériel. Sur rdv.

## AIDE AUX DEVOIRS

*mercredi*

*de 17 h 30 à 19 h*

Pour les collégiens.

**7 14  
21 28**

## APRÈS-MIDI JEUX

**5 8**

*lundi et jeudi  
de 14 h à 17 h*

**12 15 22**

Jeux de société, de cartes. Ouvert à toutes et tous.

**26 29**

## ATELIER ÉQUILIBRE

**8 15**

*jeudi*

*de 9 h 30 à 10 h 30*

**22 29**

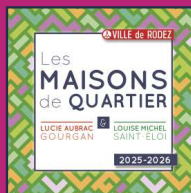
## SOPHROLOGIE

**6**

*mardi*

*de 15 h à 16 h*

**13 20 27**



+ d'infos dans le guide des **MAISONS de quartier** disponible à l'accueil des Maisons de quartiers et de la Mairie de Rodez

# Programme

MAISON DE  
QUARTIER

# d'Activités

**2025-2026**

Sous couvert de modifications de la part des organisateurs

## JANVIER ZOOM SUR...

**Si** **ATELIER REMUE-MÉNINGES** **12**  
**26**  
**lundi de 14 h à 15 h 30**  
En partenariat avec le CCAS.

**QUINE DE LA MDQ**  
**lundi à 13 h 30** **19**  
5 € les 2 cartons  
(limité à 4 cartons/pers.)

**GALETTE DES ROIS** **16**  
**vendredi à 18 h**  
de 13 h 30 à 17 h 30 : atelier cuisine  
18 h : venez partager une part de  
galette pour bien débiter l'année.

**Si** **SORTIE MDQ /** **22**  
**LAGUIOLE** (payant)  
**jeudi départ 9 h de la MDQ**  
Visite du musée du  
Scaphandre, de la ville  
d'Espalion et de Laguiole.

**REPAS DU 3<sup>E</sup> JEUDI** **15**  
**jeudi à 12 h**  
Thème : le Togo  
Proposé par : l'association APELD  
12 € + adhésion annuelle 2 €

**Si** **DICTÉE POUR**  
**TOUS** **29**  
**jeudi à 14 h**

**Si** Sur inscription